

唐忠善 王丽娟 编著

轻松应对过敏

QING SONG YING DUI GUO MIN



[过敏的基本知识]

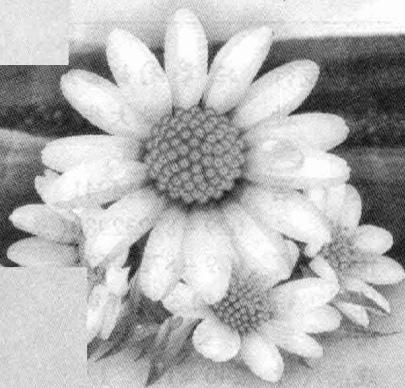
[过敏性疾病的认识及对策]

[防止过敏原的措施]

世界图书出版公司

轻松应对过敏

编著 唐忠善 王丽娟



世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目(CIP)数据

轻松应对过敏 / 唐忠善, 王丽娟编著. — 西安: 世界图书出版西安公司, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5062 - 8108 - 9

I. 轻… II. ①唐…②王… III. 变态反应病—防治
IV. R593.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 023526 号

轻松应对过敏

编 著 唐忠善 王丽娟
责任编辑 雷 丹
封面设计 飞洋设计机构

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87214941 87233647 (市场营销部)
029 - 87232980 (总编室)
传 真 029 - 87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司
成品尺寸 240 × 170 1/16
印 张 9.5
字 数 130 千字

版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5062 - 8108 - 9
定 价 19.80 元

☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆

前言

现代社会,随着工业化程度的提高,使空气污染程度进一步加剧;物质生活的丰富,使衣、食、住、行发生了很大改变;快节奏的工作生活方式,使精神压力负荷加重;药物的滥用,使身体机能遭到损害。总之,环境因素的改变及不健康的生活方式,造成过敏原无处不有,无处不在。这些过敏原侵入人体后,引起免疫功能异常,导致过敏性疾病的发生,轻者给身体带来病痛,重者可危及生命。目前,过敏性疾病已成为全球性关注的卫生问题,世界卫生组织(WHO)从2005年起将每年的7月8日确定为“世界过敏日”。

为了适应社会的需要,防止或减少过敏性疾病的发生,我们编写了《轻松应对过敏》一书。本书分为三部分,简明阐述了过敏的基本知识,全面介绍了对过敏性疾病的认识及对策,系统讲述了防止过敏原入侵的措施。本书内容新颖、通俗易懂、注重科学性、实用性,力求使您阅读后能对过敏性疾病有一定的认识,轻松应对各种过敏。

由于水平有限,书中错误和不妥之处,敬请读者批评指正。

唐忠善

目录

第一章 认识过敏

1. 认识过敏 / 2
2. 过敏反应的类型 / 2
3. 过敏的缘起——免疫 / 7

第二章 轻松应对过敏性疾病

一、常见皮肤过敏性疾病

1. 接触性皮炎 / 16
2. 遗传过敏性皮炎 / 21
3. 传染性湿疹样皮炎 / 25
4. 自身敏感性皮炎 / 28
5. 淤积性皮炎 / 30
6. 湿疹 / 32
7. 汗疱疹 / 38
8. 丘疹性荨麻疹 / 40
9. 皮肤划痕症 / 42
10. 结节性痒疹 / 44
11. 荨麻疹 / 46
12. 血管性水肿 / 53

目录

13. 化妆品皮肤不良反应 / 55
14. 药疹 / 58
15. 多形性日光性皮炎 / 63
16. 植物—日光性皮炎 / 66

二、常见五官科过敏性疾病

1. 过敏性结膜炎 / 69
2. 过敏性鼻炎 / 71
3. 分泌性中耳炎 / 73
4. 复发性口腔溃疡 / 75

三、常见内科过敏性疾病

1. 支气管哮喘 / 77
2. 过敏性肺炎 / 83
3. 过敏性休克 / 86
4. 风湿热 / 90
5. 过敏性紫癜 / 94
6. 急性肾小球肾炎 / 98
7. 急性间质性肾炎 / 102
8. 溶血性贫血 / 105
9. 白细胞减少和粒细胞缺乏症 / 110
10. 血小板减少性紫癜 / 113

目录

第三章 怎样预防过敏

一、吸入类过敏原

1. 尘螨 / 120
2. 真菌 / 121
3. 花粉 / 122
4. 杨树、柳树 / 122
5. 宠物皮屑 / 123

二、食物类过敏原

1. 牛奶 / 125
2. 鸡蛋 / 125
3. 鱼、虾等海鲜类 / 126
4. 野菜 / 126
5. 食品中的添加剂 / 127

三、接触类过敏原

1. 金属 / 129
2. 化纤类衣物 / 130
3. 乳胶手套 / 130

四、生活用品类过敏原

1. 香皂、洗衣粉等洗涤剂 / 132
2. 化妆品 / 132
3. 染发剂 / 133

目录

五、家用物品类过敏原

1. 杀虫剂 / 134
2. 空气清新剂 / 134

六、医用物品及药物类过敏原

1. 胶布 / 136
2. 碘酒、酒精 / 136
3. 抗生素 / 137
4. 解热镇痛药 / 137
5. 巴比妥类 / 138
6. 中成药 / 138
7. 疫苗、血清制品 / 139

七、节肢动物类过敏原

1. 蚊 / 140
2. 疥螨 / 141
3. 蜂类 / 141

八、室内装修材料类过敏原

1. 甲醛 / 143
2. 苯 / 143
3. 聚氯乙烯 / 144

第一章

认识过敏

过敏简单地讲就是对某种物质过敏。当过敏体质的人吃下、摸到或吸入某种物质的时候,身体产生过度的反应。导致这种反应的物质就是所谓的“过敏原”。

1 认识过敏

在我们日常生活中,有些人接触了油漆、化工原料后出现了皮疹;吸入某种花粉、尘埃发生了支气管哮喘;吃了鱼、虾或鸡蛋引起了腹痛、呕吐及腹泻;应用了某种药物导致了浮肿、紫癜,甚至休克而死亡。这些无毒的物质对机体本不该发生任何不良反应,但却出现了损害机体的现象,我们把这些现象叫做过敏反应,又称为变态反应或超敏反应。过敏实际是机体免疫的一种异常反应。

正常免疫反应是由抗原与致敏淋巴细胞作用产生免疫物质,增强了免疫力。过敏反应是由过敏原与过敏抗体或致敏细胞所导致异常的免疫反应,因而破坏自身的组织,损伤了机体的器官而发生病变。

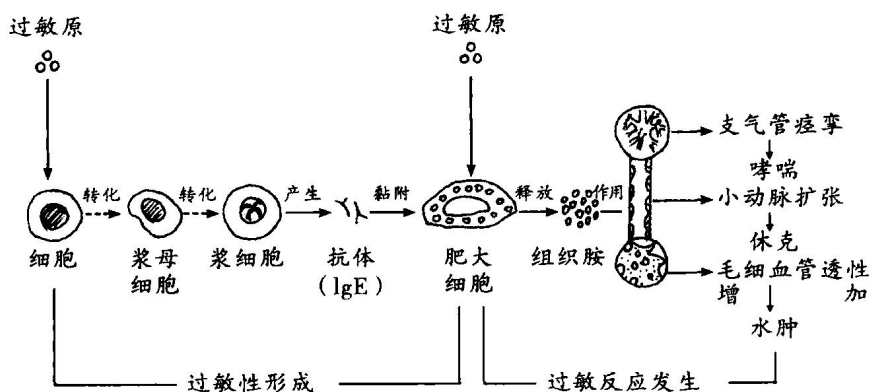
2 过敏反应的类型

根据过敏反应发生的机制分为 I、II、III、IV 四种类型,前三种主要是 B 细胞参与的过敏反应,IV 型则是 T 细胞参与的过敏反应。

(1) I 型过敏反应——速发型过敏反应

I 型过敏反应是最常见的一种,其发生和消退都比较快,一般在接触过敏原后几秒或数十分钟内出现。当身体初次接触了过敏原后,刺激了 B 细胞,B 细胞经过一系列的增殖和分化,最后产生了抗体 IgE,这个过程称为过敏性形成。经过 10~12 天,IgE 便黏附到了血液中的嗜碱性粒细胞和组织中的肥大细胞上。这些细胞内含有大量的“组织胺颗粒”及炎性介质,若再有相应的抗原进入体内时,便发生抗原—抗体反应,组织胺颗粒脱出细胞变成组织胺释放出来,还有白三烯、前列腺素、缓激肽等,这些炎性介质可使支气管平滑肌痉挛,引起哮喘、呼吸困难。使毛细

血管通透性增加,出现皮疹、浮肿、呕吐、腹泻,以致小动脉扩张发生休克死亡。



I型过敏反应示意图

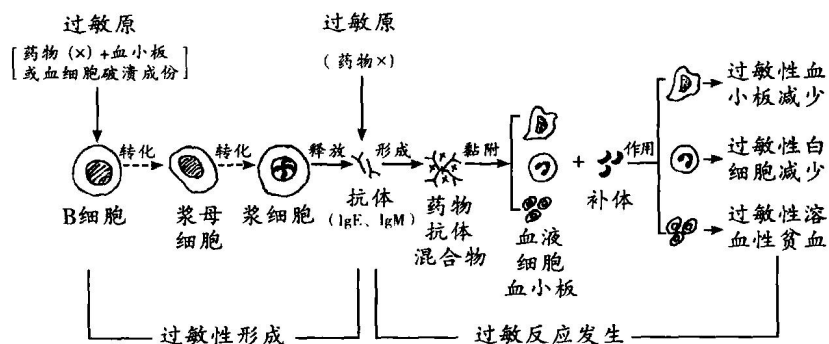
I型过敏反应常见的过敏原有药物（青霉素、链霉素、先锋霉素、磺胺、普鲁卡因、阿司匹林、抗毒素、异种蛋白、碘制剂等）；食物（虾、蟹、鱼、鸡蛋、牛奶等）；吸入性物质（花粉、粉尘、菌丝、螨类等）及油漆、染料、化学品等过敏原。引起的常见疾病有支气管哮喘、过敏性休克、皮疹等。



（2）II型过敏反应——细胞溶解型过敏反应

II型过敏反应发生过程也较快,是由于药物、血型不符直接导致靶细胞的损害,过敏反应的发生基本和I型过敏反应发生过程相同。不同的是后者过敏原为某种药物与体内某种成分（白细胞、红细胞、血小板）相结合构成,刺激B细胞产生抗体不是IgE,而是IgG和IgM。这些抗体黏附到上述相应的细胞上,存在于血液中,如再遇到相同的某种药物时,

则可与血液中的抗体形成药物—抗体复合物,激活补体,使白细胞、红细胞、血小板裂解,即出现药物过敏性白细胞减少、药物过敏性溶血性贫血及药物过敏性血小板减少性紫癜。



II 过敏反应示意图

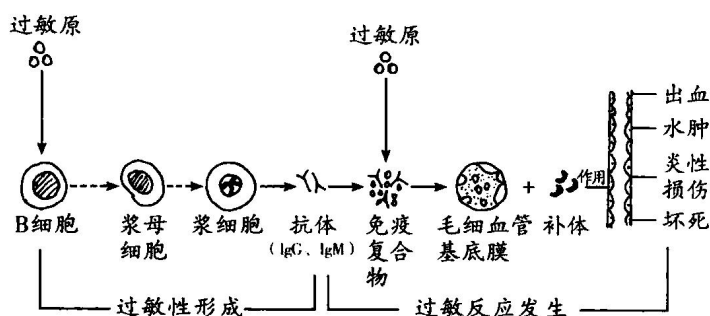


II 型过敏反应引起的常见疾病有输血反应、新生儿溶血、过敏性白细胞减少、过敏性血小板减少性紫癜、抗基底膜型肾小球肾炎、风湿性心肌炎等。



(3) III型过敏反应——血管炎性过敏反应

III型过敏反应是因抗原与相应抗体 IgG、IgM 结合,形成中等分子的可溶性免疫复合物。在一定条件下,免疫复合物沉积于全身或局部血管基底膜,引起炎性改变。正常状态下,大分子免疫复合物可被吞噬细胞吞噬消除。小分子免疫复合物可通过肾小球滤过随尿液排出。只有中等分子的免疫复合物既不易被吞噬,又不能滤出,如抗原持续进入,抗体不断形成,免疫复合物则长期存在,便有利于沉积在血管的基底膜上。在补体的作用下,吞噬细胞、中性粒细胞对沉积复合物进行清理,释放出大量的溶酶体酶,在销毁免疫复合物的同时也损害了血管的基底膜,造成复合物沉积部位的损伤。其中病变以水肿、出血、坏死为主。



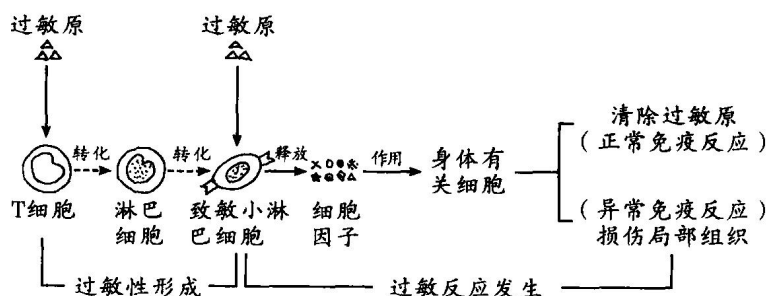
III型过敏反应示意图



III型过敏反应引起常见疾病有免疫复合物型肾炎、类风湿性关节炎、结节性多动脉炎、过敏性血管炎等。

(4) IV 型过敏反应——迟发型过敏反应

IV型过敏反应发生迟缓,一般在接触过敏原 18~24 小时后出现,48~72 小时达高峰。它不同于前三型过敏反应,与“体液免疫”无关,而属于“细胞免疫”的异常反应。这型反应发生迟缓,可能与致敏小淋巴细胞与过敏原结合后才开始合成细胞因子,或是细胞因子聚积到局部需要一定的时间,故为迟发型过敏反应。



IV型过敏反应示意图

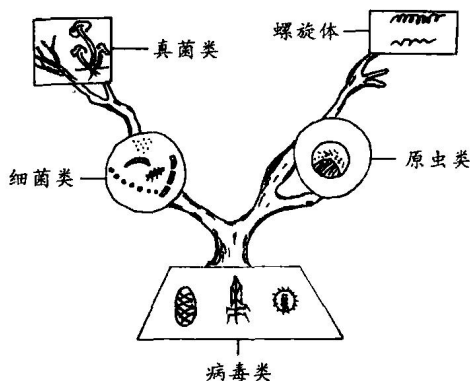


引起IV型过敏反应的过敏原主要有病毒、真菌、结核杆菌、寄生虫、细胞抗原(肿瘤细胞、移植细胞)等。临床常见疾病有肺结核、接触性皮炎、器官移植的排斥反应等。总之,过敏反应的发生与个体的免疫功能状态、所接触过敏原的性质、接触的途径及遗传因素有关。

3 过敏的缘起——免疫

(1) 免疫——身体自身的防御功能

人类时时刻刻都置身于病原微生物(细菌、病毒、螺旋体、立克次体、真菌)的包围之中,因此各种疾病不断发生,有时甚至造成传染病的流行,给人们的健康带来了极大危害。但是当你患过某种疾病后,以后再很少发生这种疾病。某些疾病如天花、麻疹等患过一次后一生不再发病。平时,为了减少疾病的发生,我们注射流感疫苗预防流行性感冒;注射乙



病原微生物的种类

肝疫苗防止乙型肝炎传染;注射麻疹疫苗预防麻疹的发生。这些都是因为机体受到某种细菌、病毒或疫苗的刺激后,产生了对这种疾病的免疫力,以后就很少生病或不患这种疾病,通常把身体这种抗感染的防御功能称为免疫。

目前认为免疫对机体有三大功能:一是防止细菌、病毒或异物入侵的生理防御功能;二是清除体内新陈代谢中衰老、死亡或损伤细胞的自身稳定功能;三是消灭突变细胞的免疫监视功能。正是由于免疫的这种防止感染、识别自身和排除异己的作用,才使身体内环境保持平衡和稳定的状态。当免疫功能亢进时,则可发生过敏反应和自身免疫疾病。反之免疫功能过低时,则可出现免疫缺陷综合征(反复感染)或肿瘤形成。所以说免疫就像一个国家的军队,担负着免受外来“敌人”的侵略及防止内部“坏人”的破坏作用。只有免疫功能正常才是身体健康的保证。

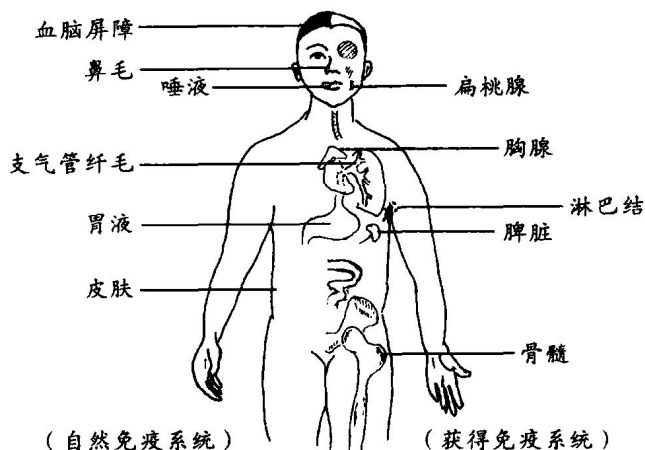
免疫的正常和异常功能

功 能	抗 原	正常免疫反应	异常免疫反应	
			功能过高	功能过低
防御功能	外源性 (病原微生物、异物)	抗感染或防止异物入侵	过敏反应	免疫缺陷综合征
自我稳定	内源性或外源性	消除死亡或损伤的细胞	自身免疫病	
免疫监视	内源性或外源性	消灭突变的细胞		肿瘤发生

(2) 自然性免疫系统——第一道防线

免疫力是由体内免疫系统产生的,分为自然性免疫力和获得性免疫力。免疫系统包括自然性免疫系统和获得性免疫系统。自然性免疫系统是指从婴儿呱呱落地就具有天然的抗病能力,自然免疫力是由自然免疫系统产生的。如皮肤分泌的乳酸、不饱和脂肪酸都有微弱杀菌作用;如鼻腔鼻毛、支气管上皮纤毛都具有滤过、排出细菌和病毒的功能;如口腔分泌的唾液、胃黏膜分泌的胃酸有着强大的杀灭细菌作用;如大脑和骨髓血管壁的周围有一层特殊的膜,可以阻挡细菌病毒的侵入,这称为血脑屏障。这些组织就像一道万里长城担负着防御外来病原微生物的入侵,捍卫着健康身体,又像我们的边防部队一样,肩负着抵抗外来敌人侵略的重担。所以说它是体内的第一道防线。





人体的免疫器官

(3) 获得性免疫系统——身体的第二道防线

获得性免疫力是从体外获得的,是指在细菌、病毒的刺激下,由获得性免疫系统产生免疫物质(抗体、细胞因子、补体),消灭入侵细菌、病毒、中和毒素,使他们失去致病能力,从而达到保护身体的目的。

获得性免疫系统包括免疫器官(骨髓、胸腺、脾脏、扁桃体、淋巴结)、免疫细胞(造血干细胞、T细胞、B细胞、NK细胞、单核吞噬细胞)和免疫分子(抗体、细胞因子、补体)。骨髓是造血干细胞形成的地方,造血干细胞分化为髓样母细胞和淋巴样母细胞,髓样母细胞生成红细胞、白细胞(中性粒细胞、嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞、单核细胞)及血小板,分别具有供氧、抗感染、凝血等重要功能。淋巴样母细胞生成具有免疫活性的淋巴细胞(B淋巴细胞、T淋巴细胞、NK细胞),在抗原(病毒、细菌、毒素、异物)的刺激下,产生抗体和细胞因子,分别对抗冲破第一道防线的致病菌,就像武警部队一样起到紧急防卫的作用,是我们身体的第二道防线。